



Рекомендации по питанию после операции на почке (если нет признаков хронической почечной недостаточности).

1. Водный режим. Старайтесь пить воду маленькими глотками (объемом не более 30-50 мл.) с интервалами в 10-20 минут и более. Постепенно увеличиваем объем потребляемой воды в день до 1500 мл. и более в день (если нет других ограничений по потреблению воды). В жаркий период, при обильном потоотделении количество воды можно увеличить. Максимум потребления воды до 16:00 дня.
2. Прием пищи 4-5 раз в день.
3. **Ограничить соль:** не более 3-4 г в день. Готовить без соли, соль добавлять в готовое блюдо (из расчета не более 0,5 г. соли на порцию). Учитывать соль в готовых блюдах и полуфабрикатах! Заменители соли также исключить.
4. Учитывать белок в продуктах питания. При увеличении креатинина, мочевины, появления белка в моче - белок из расчета 0,6-0,7 г. на 1 кг. массы тела. Например, если Ваш вес 60 кг., потребление белка в день составит $0,7 \cdot 60$, т.е. 42 г в день. Калорийность рациона не менее 35 ккал на 1 кг. массы тела. Для упрощения расчетов установите на телефон или планшет программу по подсчету ценности пищевого рациона и калорийности.
5. Если отмечаете за последние 3 мес. быструю потерю массы тела, отсутствие аппетита, уменьшение потребляемых порций, отвращение к пище - проконсультируйтесь с лечащим врачом о необходимости назначения курса специализированного энтерального питания.

Продукты и блюда	Можно ☺	Ограничить !!! ☹
Хлеб	Хлеб белый и черный (ограничено до 30 г. За прием), бессолевой хлеб.	Мучные изделия с солью, сдобные изделия, отруби, хлебцы.
Супы	Супы на слабом бульоне (овощные супы, из хорошо разваренных круп, вермишели), крупяные супы, овощные супы. Суп-пюре из овощей.	Супы на крепком мясном, рыбном, грибном бульонах, из бобовых, супы-пюре из брокколи, шпината.

	Щи и супы на слабом мясном бульоне.	
Мясо, птица, рыбы <i>При хорошей переносимости растительных белков их количество в суточном рационе можно увеличить до 50%.</i>	Нежирные сорта (говядина, телятина, кролик, курица, индейка) в отварном виде. Суфле, фрикадельки, паровые котлеты, язык отварной. Можно добавлять в рацион соевый белок (соя, как замена мяса).	Жирные сорта мяса, копчености, колбасы Мясо с фасциями и сухожилиями, кожица рыбы и курицы. Мясные консервы, жирные подливы. Колбасы, сосиски. Консервы. Печень, почки и др. субпродукты. Блюдо из жареного мяса (без отваривания). рыбу (особенно копченую, форель, кету, скумбрию, сардины, осетра, икру рыб)
Яйцо	Желток – только в составе блюд. 1 яйцо в день в омлетах, либо 1 яйцо всмятку – при уменьшении мяса, рыбы, творога.	Жареная яичница, яйца вкрутую, омлеты (в больших количествах).
Молочные продукты	Молоко (разбавлять 50/50 водой в блюда), сливки (10% в блюда), кефир, творог (можно блюда из творога с морковью, яблоком, рисом)	Сыры (особенно соленые сыры), сырковые массы, йогурты
Каши, крупы	Гречневая, овсяная, рисовая, манная, булгур, полба. Добавление молока при переносимости.	
Изделия из теста	Макароны, вермишель Сухой бисквит, хлебцы. Ограниченно пироги (не более 100 г.в день лучше с овощами).	Жареные пироги, блины, оладьи, пирожные Выпечка из слоеного сдобного теста Пельмени!
Овощи	Картофель (в основном в блюдах) и овощи в любой кулинарной обработке	Бобовые (ограниченно), чеснок, грибы, редис, щавель, кресс салат, брокколи, шпинат, соленые, маринованные и квашенные овощи и грибы. Снимать шкурку с овощей (с картофеля, огурца, томатов и др). Картофель в кожуре, жареный.
Фрукты и ягоды	Ежедневно! Мягкие и сладкие сорта яблок и груш (очищать от кожуры) Спелые и сладкие ягоды.	Сухофрукты, абрикосы, персики, хурма, бананы, орехи – ограничить при почечной недостаточности.
Жиры	Масло сливочное не соленое, топленое, и растительное добавляется в готовые блюда Жиры — до 30 г. в день	Сало (ограничено, до 15-20 г.), шпик, тугоплавкие жиры (бараний), пальмовые, кокосовые масла, соленое масло.
Напитки	Чай не крепкий, отвар шиповника, цикорий	Крепкий кофе, какао, минеральные воды богатые натрием, концентрированные соки (особенно из абрикосов, персиков), пиво вино.
Сладости	Мед, варенье, мармелад, сахар, пастила.	Мороженое Шоколад. Торты, пирожные, шоколадные печенья, жвачки, сахарозаменители, ирис, молочные конфеты.

Врач - диетолог ГБУЗ НО «НОКОД»
Татьяна Николаевна Жаровская
t.zharovskaya@mail.ru